

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

1-е упражнение

Наклоны туловища вперед и назад.

Исходное положение: стойка ноги вместе, партнеры стоят спиной друг к другу, руки вверх; кисти рук соединены.

Наклонитесь вперед и потяните за собой партнера в наклон назад. Снова выпрямитесь. Теперь вперед наклоняется партнер, а вы - назад. Вернувшись в исходное положение, опустите руки вниз, разъедините кисти. Поднимите и опустите плечи.

До выполнения упражнения с партнером рекомендуется в одиночку проделать несколько маховых движений туловищем, наклоны вперед и назад. В зависимости от своих физических возможностей каждый из партнеров должен выполнять тянущее движение с большей или меньшей силой. В наклоне назад ноги вперед не поднимать.

2-е упражнение

Выпады вперед и в сторону с наклонами в сторону.

Исходное положение: стойка ноги вместе, партнеры стоят спиной друг к другу, руки в стороны; кисти рук партнеров соединены.

Большим шагом выпад правой вперед. Вернитесь в исходное положение. Теперь большим шагом левой (а партнер соответственно правой) выпад в сторону с низким наклоном туловища к согнутой ноге. Примите исходное положение и начинайте упражнение в другую сторону.

Это упражнение усложняется за счет выпада в сторону. Партнеры все время стоят вплотную друг к другу, чтобы наклоны с указанным положением рук выполнять по прямой линии.

3-е упражнение

Попеременное сгибание и выпрямление ног сидя; переход в стойку.

Исходное положение: партнеры сидят лицом друг к другу, руки вперед, кисти соединены, одна нога согнута, другая выпрямлена, ступни соприкасаются.

Попеременно меняйте положение ног. Затем поставьте ступни на пол, поочередно с партнером вставайте, переходя в стойку, и вновь садитесь. Повторяйте упражнение.

Когда ноги попеременно сгибаются и разгибаются, партнеры должны крепко держаться за руки. Благодаря этому легко подниматься и садиться.

4-е упражнение

Опора о партнера со сгибанием и выпрямлением рук.

Исходное положение: узкая стойка ноги врозь; руки опираются о руки партнера.

Сгибая руки, медленно уроните напряженное туловище вперед. Затем, с силой отталкиваясь, возвратитесь в исходное положение. Сила тяжести партнера оказывает сопротивление.

Расстояние между партнерами можно увеличивать, если оба хорошо владеют чувством ритма. Как и все остальные упражнения с партнерами, это упражнение можно выполнять и в одиночку – перед стеной: ронять туловище вперед и отталкиваться от стены.

5-е упражнение

Попеременное сгибание и выпрямление ног в положении лежа на спине с преодолением сопротивления партнера.

Исходное положение: лежа на спине, руки вниз, согнутая нога упирается в прямую ногу партнера.

Поочередно согните и выпрямите ноги, с силой нажимая при этом на ступни партнера.

Это движение ногами можно сравнить с ездой на велосипеде, поэтому попеременное сгибание и выпрямление ног можно выполнять и круговым движением. Важно преодолевать сопротивление партнера.

6-е упражнение

Приседая с вертикальными круговыми движениями руками назад и вперед в боковой плоскости.

Исходное положение: стойка ноги вместе; партнеры стоят боком друг к другу, руки вниз, кисти соединены.

Приседая, сделайте соединенными руками круг назад, а выпрямляясь – круг вперед. Многократно повторив упражнение, повернитесь на 180° и повторите то же другой парой рук. Усложните упражнение, делая одновременно круги обеими парами рук назад или же вперед.

При выполнении этого упражнения рекомендуется стоять вплотную, чтобы руки описывали большой круг. Это существенно улучшает подвижность.

7-е упражнение

Наклоны туловища при выпаде в сторону.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз, партнеры стоят боком друг к другу.

Сделайте выпад в сторону друг от друга, перенесите тяжесть тела на согнутую ногу и низко наклоните туловище в сторону к партнеру, одновременно поднимая руки вверх так, чтобы кисти соприкоснулись. Вернитесь в исходное положение, повернитесь на 180° и выполняйте упражнение в другую сторону.

Когда при наклонах в сторону партнеры наклоняются друг к другу, можно поставить прямые ноги рядом, а кисти поднятых вверх рук соединить. Обращенные кверху руки отводятся на затылок.

8-е упражнение

Приседая на одной ноге с поддержкой партнера.

Исходное положение: стойка ноги вместе, партнеры стоят лицом друг к другу, руки вперед, кисти соединены.

Присядьте на одной ноге, выпрямленную другую выставьте вперед, а вставая, снова приставьте. Выполняйте упражнение попеременно левой и правой ногой, а затем поменяйтесь с партнером ролями.

Приседать можно (с помощью партнера) максимально сгибая ноги. Если партнер помогает сильным рывком руками, то встать не очень трудно.

9-е упражнение

Отведение плеч рывком вперед и назад.

Исходное положение: сед с выпрямленными ногами; партнеры сидят спиной друг к другу, руки вниз.

Рывком отведите плечи назад, нажимая ими на плечи партнера, затем снова вперед. Повторите дважды. Соединив кисти, отведите руки в стороны и вперед. Руки партнера при этом оттягиваются назад. Поменяйтесь ролями и выполняйте упражнение сначала, из положения руки вниз.

Чем активнее каждый из партнеров выполняет движения, тем сильнее воздействие упражнения для обоих. В положении руки в стороны (чуть выше уровня плеч) отведите их соответственно назад или вперед.

10-е упражнение

Поднимание и опускание плеч; наклоны туловища вперед и назад.

Исходное положение: сед с выпрямленными ногами; партнеры спиной друг к другу, руки вверх, кисти соединены.

Одновременно с партнером дважды поднимите и опустите плечи, наклоните туловище вперед и потяните партнера за собой назад (то есть партнер делает наклон туловища назад). Снова выпрямитесь и повторите упражнение.

На протяжении всего упражнения ноги остаются напряженными – даже тогда, когда при наклонах вперед тяжесть туловища партнера приходится на вашу спину.

11-е упражнение

Сгибание и выпрямление ног лежа на спине; отведение ног из положения вперед в сторону.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вперед; партнеры лежат напротив друг друга, поднятые ноги в положении вперед соприкасаются, руки вниз, кисти соединены.

Согните ноги и упритесь ступнями в ступню партнера. Снова выпрямите ноги, отведите руки в стороны и опустите обе ноги вправо, в положение на боку. Поднимите ноги и начинайте снова в другую сторону.

Ноги сгибаются и выпрямляются при сопротивлении партнера. Когда ноги партнеров разъединяются, то отвести их в сторону и тем самым повернуться в положение на боку помогают соединенные кисти.

12-е упражнение

Переход из стойки в положение лежа на спине; переход (толчком ног) из упора присев в упор лежа.

Исходное положение: стойка ноги вместе; партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии около метра.

Опуститесь сначала в присед, затем в положение лежа на спине (в приседе кисти отпустите). Встаньте в стойку, опуститесь в упор присев и толчком ног перейдите в упор лежа. Выполните движения в обратной последовательности, перейдите в стойку.

Соединение кистей партнеров помогает опуститься в присед и встать. При выполнении этих движений можно устроить «соревнование».